

x

РОЛЬФ ДОБЕЛЛИ

x

БЕЗ НОВОСТЕЙ

x

КАК ИЗБАВИТЬСЯ

x

ОТ ИНФОРМАЦИОННОГО  
ШУМА

x

И МЫСЛИТЬ ЯСНО

МИФ Саморазвитие

Рольф Добелли

**Без новостей. Как избавиться  
от информационного  
шума и мыслить ясно**

«Манн, Иванов и Фербер»

2019

УДК 17.023.34  
ББК 87.742

### **Добелли Р.**

Без новостей. Как избавиться от информационного шума и мыслить ясно / Р. Добелли — «Манн, Иванов и Фербер», 2019 — (МИФ Саморазвитие)

ISBN 978-5-00169-175-4

Многие в наше время имеют почти наркотическую зависимость от новостей. Это делает общество уязвимым перед деструктивными веяниями и вбросами, которые нужны кому-то другому. Вдобавок большинство новостей пожирают время, внимание, творческий и мыслительный ресурс каждого отдельного человека, который еще не научился уходить от лавины коротких заметок и сообщений о совершенно неважных вещах. Если отказаться от бездумного поглощения новостей, то становится проще принимать взвешенные решения, быть свободным в суждениях и определении приоритетов. Улучшается моральное состояние, освобождается время для важного. Автор сам прошел этот путь. План избавления от новостной зависимости и доводы в пользу этого шага описаны в книге. На русском языке публикуется впервые.

УДК 17.023.34

ББК 87.742

ISBN 978-5-00169-175-4

© Добелли Р., 2019

© Манн, Иванов и Фербер, 2019

## Содержание

Слышно, как муха пролетит	6
1. Мой путь к отказу от новостей – часть I	7
2. Мой путь к отказу от новостей – часть II	9
3. Новости для ума – как сахар для тела	11
4. Радикальное воздержание от новостей	13
5. План на тридцать дней	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Рольф Добелли

## Без новостей. Как избавиться от информационного шума и мыслить ясно

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Piper Verlag GmbH, München/Berlin, 2019

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

\* \* \*

*Моей жене Сабине, которая гораздо раньше меня перестала интересоваться новостями. И нашим близнецам Нума и Ави, которые, к счастью, еще слишком малы для них.*

## Слышно, как муха пролетит

12 апреля 2013 года меня пригласили в редакцию газеты Guardian, чтобы представить английский перевод моей только что вышедшей книги «Искусство ясно мыслить». По традиции там каждую неделю кто-то презентует свою новую книгу, и вот такая честь была оказана мне. Главный редактор Алан Русбриджер собрал всю редакцию. Большая комната медленно наполнялась людьми. Пришли около пятидесяти журналистов. Они стояли со своим утренним кофе в руках, перешептывались и ожидали, когда Русбриджер наконец объяснит, кто этот совсем неизвестный в Англии человек. Меня сопровождала жена. Я крепко сжимал ее руку в своей, чтобы меньше нервничать. Здесь были лучшие умы ведущей мировой газеты, и я получил уникальную возможность изложить им несколько своих замечаний из сферы когнитивной науки – в надежде, что кто-то из них напишет о моей книге. Русбриджер прокашлялся, встал и сухо сказал: «Я сейчас побывал на вашем сайте и заметил вашу нахальную статью. Расскажите о ней, а не о вашей новой книге».

Вот к этому я не готовился. На кончике языка уже вертелись продуманные, хорошо сформулированные и, надеюсь, убедительные фразы об «искусстве ясно мыслить», которые идеально подошли бы для такой газеты, как Guardian, но их пришлось проглотить. Статья, обнаруженная на моем сайте Русбриджером, содержала список важнейших аргументов против потребления именно того, что ежедневно производили эти уважаемые во всем мире профессионалы: новостей. Не знаю, прав я был или нет, но я стал выкладывать причины, почему лучше отказаться от популярнейшего в отрасли продукта. Теперь вместо пятидесяти доброжелательных с виду человек меня окружали полсотни противников. Я старался, насколько это возможно, сохранять спокойствие и выдерживать перекрестный огонь их взглядов. Через двадцать минут, выложив все аргументы, я закончил фразой: «Будем честны: то, чем вы, дамы и господа, занимаетесь, – развлечение по сути».

Тишина. Если бы в тот момент пролетела муха, мы бы это услышали. Русбриджер прищурился, огляделся и сказал: «Я хотел бы, чтобы мы опубликовали аргументы Добелли. Прямо сегодня». Он развернулся и ушел не прощаясь. Журналисты последовали за ним. Ни один на меня не взглянул. Никто не перекинулся со мной ни единым словом.

Через четыре часа краткая версия моей статьи появилась на сайте Guardian. А вскоре она собрала 450 комментариев читателей – технический максимум. Статья «Новости вредны для вас» (News is bad for you), как ни парадоксально, стала самой читаемой газетной статьей года.

Книга, которую вы держите в руках, основана на той «нахальной» статье. Но содержание шире: здесь больше аргументов против потребления новостей, больше исследовательских данных о том, что они с нами делают, и больше рецептов, как взять под контроль свою страсть к новостям и преодолеть ее. В цифровую эпоху новости из безобидного медийного развлечения превратились в оружие массового уничтожения человеческого здравого смысла. Об этой опасности следует знать, чтобы обходить ее стороной.

Подчеркну: если вы ограничите потребление новостей, это вовсе не значит, что вам с горечью придется отказаться от милых и любимых вещей. Напротив, вы будете щедро вознаграждены – свободным временем и новым взглядом на то, что действительно важно, существенно, что дарит вам счастье.

Уже известно: книги надо читать дважды, перечитывая сразу, чтобы не забыть самое важное. Я облегчу для вас процесс – перечитывайте только врезки с заголовком *«Короче»*. Желаю удовольствия при чтении!

*Рольф Добелли*

## 1. Мой путь к отказу от новостей – часть I

«Привет! Я Рольф, и я наркоман – у меня зависимость от новостей». Если бы существовали группы самопомощи для новостеманов – как, например, для алкоголиков, – я сказал бы нечто подобное, усаживаясь в круг и надеясь на понимание присутствующих. Но так было более десяти лет назад.

А начиналось всё совершенно нормально. Я родился в прекрасной семье среднего класса и рос в окружении обычной новостной рутины, которая знакома и вам, если ваше детство тоже пришлось на 1970-е. Каждый рабочий день в 6:30 утра я слышал, как разносчик заталкивает газету в прорезь почтового ящика. Через несколько минут моя мать чуть приоткрывала дверь и ловким движением руки вытаскивала прессу из ящика – сквозь щель, не делая ни шагу наружу. По пути на кухню мама делила газету на две части: одну откладывала для отца (какую – решала сама), а другую оставляла себе. Пока всё семейство было занято завтраком, родители пролистывали газету, обменивались ее частями и листали дальше. Ровно в 7 часов мы все слушали последние известия по швейцарскому радио DRS<sup>1</sup>. Потом отец отправлялся на работу, а мы, дети, шли в школу. В 12 часов вся семья собиралась за обеденным столом. После обеда, в 12:30, всем надо было затихнуть: наступало время очередных новостей на радио. То же – вечером, в 18:30. А в 19:30 – главное вечернее событие: «Новости дня» на национальном телевидении.

Новости были неотъемлемой частью моей жизни, как напитки с молоком. Но уже тогда возникало чувство, будто с новостями что-то не так. Меня удивляло, почему газеты каждый день одинаковой толщины и имеют одинаковую структуру. В местной газете, которую выписывали наши родители (Luzerner Neuste Nachrichten), были такие рубрики: международные новости – одна страница, новости экономики – одна страница, сообщения о городской жизни в Люцерне – непременно две страницы и т. д. При этом неважно, сколько событий случилось в означенный день. В Швейцарии тогда не существовало воскресных изданий, но даже по понедельникам газета имела стандартную толщину (36 страниц), хотя в ней были новости за два дня – субботу и воскресенье. Мне это казалось странным. И это касалось не только газет: «Новости дня» тоже всегда занимали одинаковое время. Непонятно. Получалось так: нечто казавшееся важным в небогатый на события день, о чем сообщали в новостях, считалось несущественным в насыщенный день и замалчивалось. «Просто иначе не получается», – говорил себе я и больше об этом не рассуждал.

С годами я превратился в ненасытного поглотителя газет. Когда мне было семнадцать, новости из огромного и широчайшего мира стали потребностью номер один. Тогда я пролистывал любую попавшую в руки газету от начала до конца. Пока мои друзья резвились на футбольном поле или в лесу, мастерили модели самолетов или гуляли с девушками, я просиживал все выходные в читальном зале библиотеки Люцерна. Газеты тогда зажимали на деревянных вешалках – так, чтобы страницы не разлетались и издание можно было повесить на крючок. У многих газет был большой формат и колоссальный объем, а палка-стержень – такая длинная и тяжелая, что начинали болеть запястья, если все это держать на весу, сидя в читательском кресле. Я устраивался за огромным рабочим столом, раскладывал газету и перелистывал страницы – словно священник лежащую на алтаре Библию. Только мне надо было еще и вставить, склонившись над столом, чтобы разглядеть публикации на очень далеком верхнем краю газеты.

Я наблюдал, как в одно и то же время в тихий читальный зал приходили одни и те же пожилые господа (женщин почти не было) в костюмах и при галстуках – так было принято вечерами по выходным в сверхконсервативном Люцерне – и принимались читать газеты, как

---

<sup>1</sup> Deutsche und Rätoromanische Schweiz – Радио немецкой и ретороманской Швейцарии. *Здесь и далее прим. перев., если не указано иное.*

и я. Эти господа в роговых очках казались мне очень интеллигентными – таким же умным, солидным и таким же начитанным мне хотелось когда-нибудь выглядеть. Впрочем, во время чтения газет я уже видел себя таким. Информированным, далеким от рутины, парящим на интеллектуальной высоте. Ведь перед моими глазами мелькали президенты, пожимающие друг другу руку, природные катастрофы, попытки путчей и переворотов. Это был большой мир, действительно чего-то стоящий, – и я чувствовал неразрывную связь с ним.

Во время учебы в университете увлечение новостями у меня отодвинулось на задний план – просто потому, что нам, студентам, надо было прочесть очень много книг. Однако на первой же взрослой работе моя страсть к новостям снова была тут как тут. В должности финансового контролера авиакомпании Swissair я почти ежедневно летал на самолетах. Когда стюардессы совершали обход салона с кипами газет в руках, я тут же набрасывался на заголовки. На все подряд. Что не успевал «обработать» за время полета, складывал в свой «дипломат» (точно такой, как сегодня показывают в дешевых криминальных фильмах: прямоугольная модель с замками слева и справа; в кино их используют для транспортировки сложенных пачками долларовых банкнот) и дочитывал мировые новости позже, уже в гостиничном номере. Поскольку теперь в круг моего чтения вошли и международные газеты с журналами, я испытывал настоящую эйфорию. Казалось, я мог каждый день пронизательным взглядом «видеть насквозь» все грани необъятного окружающего мира. Я достиг блаженства.

## 2. Мой путь к отказу от новостей – часть II

Однако все это проделывали со мной не только газеты, журналы, телевидение и радио. В 1990-е появился интернет, а с ним возможность узнавать еще больше. Точнее, вообще всё – новости со всех материков, со всех точек Земли, в полном объеме, сразу и бесплатно. Я помню первую интернет-заставку, где изображались уже не бессмысленные летающие треугольники, а самые актуальные заголовки. Это называлось PointCast<sup>2</sup>, и я мог часами просиживать у этой гениальной заставки: заголовки шли нон-стоп – как на Манхэттене, на здании Times Square, но на моем собственном экране! Тогда же все крупные газеты и журналы, а вслед за ними и местные издания, начали создавать свои сайты. Стало невозможно закончить знакомство с новостями. Всегда оставалась какая-нибудь газета, чьих броских заголовков ты пока не прочитал. А тем временем появлялись новые и новые сообщения.

Второе и третье поколения интернет-браузеров обеспечили появление push-технологии<sup>3</sup> и RSS<sup>4</sup>. Я на всё это подписывался. Газеты тоже оставались источником новостей. На них я тоже подписывался. Появились новостные подкасты<sup>5</sup>. Не вопрос! Их тоже нельзя упускать из виду. Я чувствовал, как во мне бьется пульс времени. Какой восторг, воодушевление, опьянение! Как от алкоголя. Но мне казалось, что это не оглушает, а делает только хитрее.

На самом деле новости *так же опасны*, как и алкоголь. Даже еще опаснее, поскольку, будучи алкоголиком, вы вынуждены преодолевать гораздо более мощные препятствия. Точнее говоря, при алкогольной зависимости препятствия выше нуля, а при зависимости от новостей – ниже. Чтобы купить алкоголь, нужны усилия: придется потратить деньги и время. Никто не доставит вам алкоголь на дом бесплатно. А в случае, если вы настоящий алкоголик, да притом «состоите в отношениях», живете с кем-либо, то вам надо куда-то прятать закупленные бутылки и избавляться как можно быстрее от пустой тары. Опять расход сил и времени. С новостями же таких затрат нет: они повсюду. По большей части новости бесплатны и пробиваются в ваше сознание автоматически. Их не нужно куда-то складывать и выбрасывать на помойку. Вот из-за этих «минусовых препятствий» новости стали такими коварными. Лично я понял это гораздо позже. Лишь проглотив уже десятки тысяч новостей и потратив множество часов, я внезапно задал себе два вопроса. Во-первых: ты действительно лучше понимаешь окружающий мир? И во-вторых: ты теперь в самом деле принимаешь более правильные решения? Ответ на оба вопроса: нет.

Но я ощущал к этим ярким и громким раскатисто-грозовым новостям неослабевающее влечение, которому невозможно противостоять. Хотя уже стало очевидно: это усиливает мою нервозность. Осколки сообщений проникали в пространство между мной и окружающей реальностью. Я вдруг заметил, что мне трудно читать длинные тексты в один присест, от начала до конца. Как будто внимание раздроблено на мелкие кусочки. Тут меня охватила паника: показалось, что я никогда не сумею исцелить свое внимание, свести в единую картину эти разрозненные лоскутки и обрывки. И я начал медленно, потихоньку прощаться с театром новостей. Отключил рассылки, информацию от RSS и ограничился только избранными сайтами (NZZ<sup>6</sup>, Der Spiegel, The New York Times, Financial Times, The Wall Street Journal). Но оказа-

---

<sup>2</sup> Сеть PointCast занималась доставкой новостей и данных с фондового рынка. Формат: текст и рисунки вместо видео.

<sup>3</sup> Push-технология (букв. «проталкивание») основана на предложениях провайдера: от поставщика – к пользователю.

<sup>4</sup> RSS – Rich Site Summary – «обогащенная сводка сайта»: информация из разных источников собирается, обрабатывается и предоставляется пользователю в удобном для него виде.

<sup>5</sup> Обрусевшее слово «подкаст» означает передачу звука – музыки или речи. Происходит оно от слияния двух английских слов: iPod (марка музыкального плеера) и broadcast (трансляция).

<sup>6</sup> NZZ – Neue Zürcher Zeitung – крупная ежедневная немецкоязычная швейцарская газета, издающаяся в Цюрихе. (Остальные издания у нас широко известны.)

лось, что и этого слишком много. Пришлось сокращать поток дальше – от пяти к четырем, трем, двум источникам – и позволять себе максимум трижды в день нырнуть в новости. Но и это не срабатывало. Как обезьяна, я зависал на одной ветке информации, перескакивал на другую и вскоре снова терялся в джунглях бескрайних и бесконечных новостей. Нужно было принимать радикальное решение. И срочно! Оно гласило: с новостями покончить. Полностью. Радикально. Немедленно. Сию секунду. И это сработало!

Освобождение от новостной зависимости потребовало от меня не только времени, но и силы воли, а также любви к экспериментам. Прежде всего я искал ответы на свои вопросы. Что такое новости? Почему их напору так трудно противостоять? Что происходит в головном мозге, когда мы потребляем новости? Почему мы в результате так хорошо информированы и при этом так мало знаем?

Прощание с новостями далось мне вдвойне трудно, поскольку многие мои друзья – журналисты. Это самые умные, интеллигентные, наделенные чувством юмора и образованные люди, которых я знаю. Более того, они в основном выбирали профессию по морально-нравственным причинам: чтобы сделать мир хоть немного более справедливым и для этого наблюдать, что творят ловкие руки власть имущих. Сейчас мои друзья по глупости оказались в некоей индустрии, которая едва ли имеет что-то общее с настоящей журналистикой. Жонглирование новостями стало пустым и бессмысленным.

Сегодня я «чист». С 2010 года я вне новостей. Влияние этой свободы я могу видеть, чувствовать и описывать из первых уст: качество жизни улучшилось, мышление прояснилось, прибавилось ценностей в мировоззрении, нервозность уменьшилась, решения стали более разумными, появилось намного больше свободного времени. С 2010 года я не выписываю ежедневных газет, не смотрю передач типа «Новости дня», не слушаю известий по радио и не позволяю оседлать себя никаким онлайн-рассылкам. То, что когда-то началось как эксперимент над собой, стало жизненной философией. С чистой совестью и от всего сердца предлагаю вам отказаться от новостей. Вы будете принимать еще более верные решения. Ваша жизнь станет лучше. И поверьте: вы не пропустите ничего важного.

### 3. Новости для ума – как сахар для тела

Что же такое новости? Простейшее определение – «краткие сообщения со всего света». Автобусная катастрофа в Австралии. Землетрясение в Гватемале. Встреча президента А с президентом Б. Актриса А разошлась с Б. Новое правительство в Италии. Запуск ракеты в Северной Корее. Новый стартап бьет все рекорды. Человек из Техаса проглотил пять килограммов живых червей. Глобальный концерт простился со своим СЕО<sup>7</sup>. Твит важного политика. Новый Генеральный секретарь ООН. Мужчина зарезал свою бабушку. Кандидаты на Нобелевскую премию. Мировое соглашение. Акула откусила ныряльщику ноги. В Китае строится новый авианосец. Скандал с подкупом и взятками. Европейский центральный банк предупреждает о рецессии. Встречи в верхах: G7, G8, G20, G87, G123. Аргентина неплатежеспособна. Бизнесмен отправлен в тюрьму. Правительство благодарит. Путч. Корабль затонул. Сегодняшний курс индекса Доу – Джонса.

Иногда эти краткие сообщения сопровождаются громкими подзаголовками: *Срочные известия* или *Топовые мировые заголовки*. Это, впрочем, никак не отменяет того факта, что для вашей жизни, для вашего мира они в основном не имеют значения. Вы спокойно и без них обойдетесь: чем они «срочнее», тем меньше вас касаются.

Новости по сравнению с книгами – недавнее изобретение. Этому формату чуть больше 350 лет. Первая ежедневная газета появилась на рынке в 1650 году – это была *Einkommende Zeitungen* («Входящая газета») в Лейпциге. Через пару десятков лет в Европе издавались уже сотни ежедневных газет. Новостные известия и сообщения окончательно превратились в бизнес. Все, что подогревало интерес читателей и способствовало продажам газет, издатели воспринимали как «заслуживающее освещения в печати» – независимо от того, насколько оно важно. В этом фундаментальном обмане – подмене важного новым – ничего не изменилось по сей день. Такой принцип был и остается доминирующим при создании всех подобных форматов – будь то бумажные газеты, новости онлайн или социальные сети, трансляции новостей по радио или телевидению.

А еще больше обострились со времен выпуска первых газет наглость, напористость и неистовство, громогласность приемов при подаче нового как важного. В последние двадцать лет, с появлением в нашей жизни интернета и смартфонов, новостная зависимость приобретает опасные признаки маниакальности. Избежать их становится всё труднее. Сейчас самое время для переоценки нашего отношения к новостному потоку. Пора распознать, как влияет на нас потребление новостей, и начать курс детоксикации.

Кратким новостям противостоят длинные форматы: большие газетные и журнальные статьи, эссе, расследования, полнометражные фильмы, репортажи, документальные фильмы и передачи, книги. Многие из них содержат нечто ценное, дают новые знания и снабжают важной информацией о том, чего мы не знали. Но и здесь нужна осторожность: формат не гарантирует, что в публикации есть что-то весомое и осмысленное. Длинные статьи публикуют в медийных средствах, которые финансируются в основном за счет рекламы. Следовательно, и здесь остается опасность подмены, когда новое переоценено и выдается за важное. Поскольку я не хочу всякий раз ломать голову, прикидывая и размышляя, найдется ли что-нибудь интересное в длинной статье или она окажется пустой болтовней, то решительно отказался от чтения всяких газет (печатных и онлайн), новостных радио- и телепередач. Кроме того, надо учитывать, что многие длинные и качественные форматы непременно окружены россыпью кратких, пустых новостей. Они тоже частенько несут «новостную заразу». А я не хочу пить из зачумленных

---

<sup>7</sup> Высшая руководящая должность в компании, аналог генерального директора.

источников. И ведь есть у нас иной путь. В следующих главах я покажу, как и вы можете двигаться по нему, чтобы освободиться от токсичных новостей.

Никто не оспаривает утверждения, что «короткие перекусы» из ежедневных новостей не только абсолютно бесполезны, но даже вредны. В последнее время мы узнали о многих опасностях, связанных с неправильным питанием: лишнем весе, резистентности к инсулину, подверженности воспалениям и быстрой утомляемости. Все это может вести к ранней смерти. Мы перестраиваем свое питание и уже научились противостоять соблазнам сладостей и прочей пищи, содержащей простые углеводы. С новостями сегодня ситуация такая же, что и двадцать лет назад с сахаром и фастфудом: мы знаем, что для ума они как сахар для тела. Новости аппетитны, легко перевариваются, и в то же время они крайне вредны. СМИ закармливают нас мелкими, яркими осколками тривиальных историй, лакомыми кусочками, которые не утоляют нашу потребность в знаниях. В отличие от книг и хорошо продуманных длинных статей новостные сообщения не дают ощущения сытости. Можно проглотить множество новостей, а впечатление будет как от сахарных леденцов. Причем побочный эффект – как и при потреблении сахара, алкоголя, фастфуда или при курении – проявится лишь спустя некоторое время.

Здоровое питание важно для нашего тела, но так же важна и здоровая пища для ума. Этот манифест должен быть нашей контрпрограммой, противостоящей меню в духе «ешь-глотаи все, что дают», а ведь именно это «втюхивают» нам ежедневные новости. И между прочим, если вы сумеете дочитать мою книгу до конца, вы счастливчик. Значит, вы еще не сделали «новостным наркоманом», поглощающим столько информации, что уже утрачена способность к концентрации внимания. Держитесь! Любая терапия по освобождению от зависимости всегда очень жесткая. Но это себя оправдывает.

## 4. Радикальное воздержание от новостей

Я вас уже разбудил? Если да, то можете не продолжать чтение. Что надо сделать *прямо сейчас*? Гоните новости прочь из своей жизни. Отстранитесь от этого потока. Радикально и кардинально. Затрудните себе доступ ко всем новостным порталам. Откажитесь от всех рассылок. Выключите *прямо сейчас* новостные приложения на своем телефоне. Продайте телевизор (прямо сейчас, ведь в скором будущем люди, наверное, перестанут покупать такие аппараты). Исключите все новостные страницы из списков избранного на своих браузерах. В качестве стартовой страницы не ставьте новостной портал. Возьмите какую-нибудь постоянную страничку: чем менее завлекательную и спекулятивную, тем лучше. У меня, например, стоит «Википедия».

В поездки и командировки берите с собой достаточно хороших книг в печатном или электронном виде. Сидя на вокзале или в аэропорту и обнаружив поблизости свободную газетенку, не притрагивайтесь к ней. Вы ничего не выиграете, если начнете ее листать. Сознательно отводите взгляд от крикливых заголовков к каким-то более интересным вещам. Да-да, оставьте газету или журнал нетронутыми, как бы соблазнительно они ни выглядели.

В терминалах аэропортов частенько расставляют стенды с дюжинами бесплатных журналов. Проходите мимо – спокойно, не глядя на них. В этих журналах по большей части ничего интересного нет – это просто разносчики рекламы. Ожидая посадки на самолет, разместитесь где-нибудь сбоку от экрана, который закачивает в терминал очередные новости. «Говорящие головы» – будь то CNN, CNBC, Fox или Bloomberg<sup>8</sup> – последнее, в чем сейчас нуждается ваш мозг. Лучше займитесь работой, почитайте хорошую книгу или, глядя на суету в аэропорту, пустите свои мысли в свободный полет.

Многие авиакомпании дают пассажирам возможность бесплатно скачать газеты и журналы (понятия не имею, почему не книги или аудиокниги) на гаджеты. Не пользуйтесь этой услугой. Средствам массовой информации она выгодна, поскольку улучшает статистику, дает прирост читателей, так что они могут дороже продать рекламные площади. И конечно, когда вы уже в самолете, отказывайтесь от газет, которые предлагают стюардессы.

При входе в номер гостиницы вас, вероятно, будет приветствовать громкий звук с телеэкрана, и на нем вы увидите свое имя. Выключите его, пока вас не одолело искушение «попрыгать по каналам». Лучше всего сразу вынуть вилку из розетки: уж так вас точно не потревожат. На столике в номере – там, куда вы хотели положить свой ноутбук и спокойно поработать, – почти наверняка лежит куча журналов, занимая все свободное место. Это тоже разносчики рекламы. Отправьте их в ссылку – в шкаф. К сожалению, эту процедуру вам, возможно, придется повторять каждый день, потому что старательные горничные и уборщицы приучены «к порядку». Они станут каждый раз вынимать журналы из шкафа и раскладывать их на столе, где этот хлам будет мешать вам работать. Пожалуй, лучше запихнуть гостиничные журналы под кровать – там их хотя бы не сразу найдут. И, само собой, не заказывайте ежедневную газету, которая по утрам должна появляться у двери вашего номера. Вот такие у меня соображения на случай поездки.

Если вам все-таки хочется сохранить иллюзию, будто вы «не упускаете никаких важных событий в мире», есть такое предложение: просматривайте в достойных изданиях еженедельные краткие обзоры мировых новостей (типа *The world this week* с небольшими изложениями от *The Economist*). Это занимает ровно пять минут в неделю. Я так делаю. Хотя частенько и без таких просмотров обхожусь.

---

<sup>8</sup> Эти каналы – известнейшие поставщики финансовой, политической и деловой информации.

При этом – и прежде всего – читайте журналы и книги, которые не боятся показывать сложность окружающего мира и у которых для этого есть свои ресурсы. В моем случае это The New Yorker, MIT Technology Review, Foreign Affairs и научные приложения к The Economist. Определенную ценность представляют и так называемые авторские полосы или колонки в газетах и журналах, где публикуют главным образом авторские материалы специалистов. Дайте шанс и новым крупным публикациям и обзорам. Наш мир очень сложен. Если при чтении книги, скажем, на 20-й странице вы не чувствуете, как меняется ваше мировоззрение – расширяясь или вдруг обнаруживая незнакомые прежде взаимосвязи, – отложите ее в сторонку. И наоборот: если уже со второй страницы вы натываетесь на незнакомый взгляд на вещи, прочтите книгу до конца. Закончив, немедленно перечитайте ее еще раз с самого начала – сразу, не переключаясь на другую книгу. Эффективность двукратного чтения превышает эффект от одноразового не вдвое, а раз этак в десять. В этом я убедился на собственном опыте. Рекомендация читать текст дважды относится, разумеется, и к длинным статьям.

Читайте иногда и учебники или руководства. Нет лучшей пищи для ума! Обычные учебники очень питательны и дают заряд энергии. Как и учебная литература, используемая в бакалавриате<sup>9</sup>. Нам всем нужна крепкая база, чтобы лучше понимать мир. Для создания и укрепления фундамента учебники особенно хороши. Пусть звучит не по-взрослому, но это так. Мы хорошо понимаем лишь то, что можно как-то связать с уже понятным.

И, конечно, гуглите! Интернет полон самых серьезных источников знаний. Разумеется, вы в своих поисках то и дело будете попадать на новостные сайты. Это не трагедия. Надо просто следить за тем, чтобы вас не опутали щупальца чужих новостных потоков, которые очень хотят привлечь ваше внимание. *Вы сами* должны определять, что вы ищете. *Вы сами* прокладываете свой путь. Не позволяйте себе подпадать под влияние – диктат! – средств массовой информации.

Десять лет я упорно и последовательно отказываюсь от лишних новостей. Это явно влияет на качество жизни и моих решений. Попробуйте сами. Вы ничего не потеряете. Только приобретете.

---

<sup>9</sup> Для получения степени бакалавра в университетах Европы учатся 6–8 семестров (три-четыре года) и изучают литературу по специальности.

## 5. План на тридцать дней

При воздержании от новостей тяжелее всего в первую неделю. Чтобы не поинтересоваться новостями, нужны дисциплина и самоконтроль. Сначала одолевает тягостное ожидание: каждый миг в мире может случиться что-то ужасное. Дрожь, трясучка и зуд – вы психуете, вы на нервах, поскольку уверены, что не готовы к скорой катастрофе. И полагаете, что только вам плохо, а всем остальным хорошо. Такое чувство, будто вы отдельно от всех, в изоляции. То и дело вас будет одолевать искушение заглянуть хоть глазком на любимый портал новостей. Этому необходимо противостоять, надо строго придерживаться своего плана радикального отказа от них. Нужно выдержать без новостей эти тридцать дней. Скажите себе: «Тридцать дней – не так много. Через месяц я смогу вернуться к привычному образу жизни. Но эти тридцать дней я хочу продержаться». Почему именно тридцать дней? Потому что за это время вы впервые испытаете ощущение покоя, внутренней тишины. Вы заметите, что теперь у вас больше времени, вам легче концентрировать внимание и мир становится понятнее.

Тридцать дней – своего рода пороговая величина. По прошествии этого срока вы убедитесь: несмотря на отсутствие новостей, вы не пропустили ничего важного. И не пропустите впредь. Если какая-то информация в самом деле важна, вы непременно и достаточно быстро о ней узнаете – от знакомых, друзей, тещи, от кого-то, с кем пообщаетесь. Или из приказов руководства на работе. Встречаясь с друзьями, спросите: «Что нового в мире?» Идеальное начало беседы. А в ответ мы обычно слышим одно: «Да, собственно говоря, ничего».

После тридцатидневного эксперимента уже можно решать, хочется ли вам возвратиться к прежней, зараженной новостными инфекциями жизни. Имеете право. Но если вы вернулись к потреблению новостей, а потом опять захотите воздерживаться, то вам снова придется повторить полный тридцатидневный «курс» с первого шага. Могу лишь сказать: большинство людей, которым я лично рекомендовал «новостную диету», следуют ей по сей день. Преимущества нового образа жизни в сотни раз перевешивают возможные недостатки.

Если вы уже выдержали первые тридцать дней – допустим, вы сами еще до прочтения этой книги решили очистить от лишнего мусора свою жизнь, – поздравляю и желаю счастья! Вы обрели девяносто свободных минут каждый день. А это целый рабочий день в неделю. Больше месяца за год. И ваш год теперь наконец-то состоит из двенадцати месяцев, а не из одиннадцати – как прежде.

Но чем же заняться в это время? Как насчет книг? Или чтения длинных статей в газетах и журналах, над чьим содержанием потрудились настоящие эксперты? А если позаниматься на «продвинутых» курсах онлайн? Да, там можно окончить бесплатные (или платные) курсы, причем многие очень высокого уровня, например: iTunes-University, Khan Academy, Udacity и Academic Earth<sup>10</sup>. Двигаясь этим путем, вы начнете лучше понимать, как устроен мир, какие механизмы лежат в его основе. Копайте в глубину, а не вширь. Займите свою голову смыслами, которые действительно важны, релевантны, и тем, что входит в ваш круг компетенции. Что такое «круг компетенции», я подробнее расскажу в [главе 9](#). Сейчас достаточно знать: это ниша, где вы особенно хороши, выше среднего уровня (или хотите стать выше среднего). В общем, это сфера ваших профессиональных интересов.

А как насчет размышлений, раздумий? Вот Билл Гейтс, например, после основания Microsoft выделяет себе дважды в год по одной свободной неделе для раздумий, *Think Week*.

---

<sup>10</sup> iTunes U – крупнейший в мире каталог бесплатных учебных материалов (лекции, видео, книги) по тысячам учебных дисциплин (участвуют и российские университеты, колледжи, школы). Khan Academy – бесплатные курсы, уроки и практика онлайн. Udacity – бесплатные дистанционные курсы по интернету. Academic Earth – сайт, где размещены видеолекции из ряда университетов.

Он набивает чемодан книгами и бумагой для записей и тащит его на свой необитаемый остров, где исчезает из виду. Вы тоже можете так поступать. В вашем распоряжении тоже есть теперь две недели – и даже больше. При воздержании от новостей вы получаете каждый год аж четыре недели в подарок. И, между прочим, не обязательно покупать себе остров. Любая стоящая на отшибе хижина тоже сгодится.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.